

Dilluns

- 6 • ESPIRALS AMB TOMÀQUET
- LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA VARIADA I OLIVES VERDES
 - FRUITA DEL TEMPS

- 13 • COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE
- MANDONGUILLES AMB Salsa CASOLANA DE TOMÀQUET
 - FRUITA DEL TEMPS

- 20 • ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES
- CROQUETES DE L'ÀVIA AMB AMANIDA VERDA I TASTET DE REMOLATXA
 - FRUITA DEL TEMPS

- 27 • TRICOLOR DE VERDURES
- BOTIFARRA A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
 - FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 7 • CREMA DE LLEGUMS
- TRUITA DE PATATA I Ceba AMB TOMÀQUET AL FORN
 - FRUITA DEL TEMPS

- 14 • ARRÒS TRES DELÍCIES
- ESTOFAT DE GALL DINDI A LA JARDINERA
 - IOGURT

- 21 • GUISAT DE LLENTIES AMB PATATES
- TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA VARIADA I BLAT DE MORO
 - IOGURT

- 28 • LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
 - FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 1 • MACARRONS AMB Salsa DE FORMATGE
- PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TASTET DE COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS

- 8 • RISOTTO DE XAMPINYONS
- GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I TASTET DE COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS

- 15 • CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I Ceba
- BUNYOLS DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
 - FRUITA DEL TEMPS

- 22 • CREMA DE CARBASSA
- POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 - FRUITA DEL TEMPS

- 29 • ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 - FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 2 • SOPA DE GALETES
- TRUITA A LA FRANCESA I FORMATGE AMB PATATES A LO POBRE
 - IOGURT

- 9 • CREMA DE BRÒQUIL
- HAMBURGUESA MIXTA AMB PATATES FREGIDES
 - FRUITA DEL TEMPS

- 16 • SOPA MINISTRONE
- PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB PASTANAGA
 - AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
 - FRUITA DEL TEMPS

- 23 • ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
- LLOM DE PORC AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM VARIATS
 - FRUITA DEL TEMPS

- 30 • MACARRONS AMB CARBONARA DE CARBASSA
- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA I OLIVES NEGRES
 - FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 3 • CREMA DE PASTANAGA
- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT AMB AMANIDA VARIADA
 - FRUITA DEL TEMPS

- 10 • MONGETES BLANQUES ESTOFADES
- PERCA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA, PASTANAGA I REMOLATXA
 - IOGURT

- 17 • ESPAGUETIS AL PESTO D'ESPINACS
- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA VARIADA
 - FRUITA DEL TEMPS

- 24 • MONGETA VERDA AMB PATATES
- FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGUES I ALLETS
 - FRUITA DEL TEMPS

- 31 • CREMA DE CIGRONS
- GALLINETA A L'ANDALUSA AMB AMANIDA VERDA
 - IOGURT

!Ouè hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA



!Què soparem?

- VERDURES
- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU
- CARN BLANCA, LLEGUM O OU
- PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA
- FRUITA O LÀCTIC

Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.